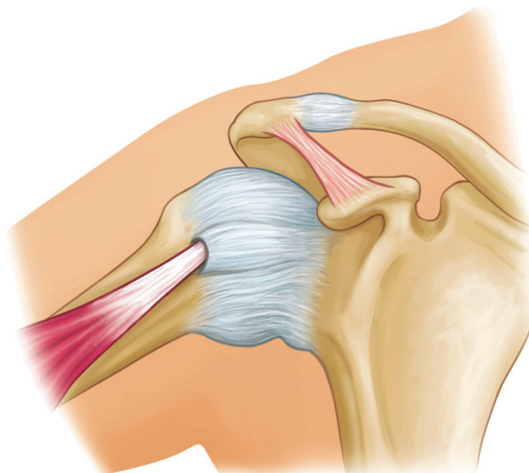


شانه یخ زده چیست ؟

تعریف شانه منجمد

کیسول شانه یک کیسه محکم است که از یک طرف سر استخوان بازو را در بر می گیرد و از طرف دیگر به لبه سطح مفصلی استخوان کتف متصل می شود و با حرکات شانه، سر بازو داخل آن می چرخد. در این بیماری، هم شانه دردناک می شود و هم دامنه حرکتی آن بطور قابل توجهی کاهش می یابد و بیمار نمی تواند دست خود را بالای سر و یا به پشت خود ببرد، یعنی شانه به خشکی مبتلا می شود. در این بیماری کیسول شانه سفت، چروکیده و کوتاه شده و حجم داخل آن کاهش می یابد.



دلیل اصلی بروز شانه یخ زده ناشناخته است . در این مشکل ، به مرور زمان کیسول مفصل شانه سفت شده و حرکت آن محدود می شود حرکت دادن شانه مشکل و درد زا خواهد شد . فاکتورهایی هستند که افراد را مستعد ابتلا به شانه یخ زده می کند :

سن : افراد بین ۴۰ تا ۶۰ سال مستعد هستند .
بی تحرکی : اگر شانه برای مدت طولانی بی حرکت باشد بیشتر مستعد یخ زدگی می شود .
دیابت : یکی از علل ابتلا به شانه یخ زده دیابت است .
سایر بیماریها : بیماریهایی همچون کم کاری و پر کاری تیروئید ، مشکلات قلبی و عروقی نیز به ایجاد این مشکل کمک می کند .

علائم و سیربیماری شانه منجمد

در این بیماری ابتدا شانه دردناک می شود و پس از مدتی حرکت آن هم محدود می شود. اوایل بیمار نمی تواند دستش را به پشتش برساند و کم کم نمی تواند آن را بالا ببرد و یا از بدن دور کند. با گذشت زمان درد کمتر شده ولی محدودیت حرکتی آن باقی می ماند. در نهایت پس از مدتی حرکات شدیداً محدود می شود.

مراحل بیماری شانه منجمد

مرحله درد: در این مرحله بیمار درد دارد ولی هنوز محدودیت حرکتی کم است. این مرحله معمولاً ۹-۲ ماه طول می کشد و در طول تمام دامنه حرکتی درد احساس می شود، یعنی بلافاصله که بیمار میخواهد دستش را به طرفی ببرد درد می گیرد.

مرحله خشکی: در این مرحله درد کمتر شده و محدودیت حرکتی زیاد میشود. این مرحله حدود ۱۲-۴ ماه طول می کشد و بیمار دائماً کمی درد دارد؛ در ابتدای دامنه حرکتی درد رخ نمی دهد و وقتی دست مقداری حرکت کرد، ناگهان و با درد تیز و تندی متوقف می شود.

فیزیوتراپی: درمان فیزیوتراپی به کنترل همزمان درد و افزایش تحرک شانه با تمرینات خاصی کمک میکند و بهبود را تسریع می بخشد.

ماساژ درمانی: محدودیت حرکتی شانه باعث ایجاد گرفتگی های عضلانی در عضلات گردن، شانه و بازوها شده که با ماساژ درمانی میتوان به آزادسازی و افزایش تحرک این مفاصل کمک کرد.

تزریق گاز ازن: گاز ازن به دلیل خاصیت پلوروتراپی به ترمیم و کاهش التهاب ناحیه درگیر کمک میکند.



● مرکز جامع توانبخشی امید ●

Omid Rehabilitation Clinic

۱. خیابان پاسداران، خیابان شهید کلاهدوز (دولت)، دیباجی جنوبی، روبروی سنجابی
تلفن: ۲-۲۲۷۸۰۷۰۱
۲. خیابان ولیعصر، نرسیده به استاد مطهری، کوچه افتخار
شماره ۳۴، طبقه همکف تلفن: ۴۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

www.orped.com واحد ارتوپدی فنی
www.omidrehab.com کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی
www.lumbar.ir کلینیک تخصصی کمر

در صورتیکه درد شدید در شانه بیمار مانع از انجام نرمش های کششی شود میتوان با تزریق داروهای حاوی کورتیکواستروئید در مفصل شانه درد شانه را برای چند هفته کاهش داد تا بیمار بتواند نرمش ها را بطور موثرتری انجام بدهد.

داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی: داروهای همچون آسپرین و ایبوپروفن به کاهش التهاب و درد کمک می کند.

تزریق استروئید: کورتیزون داروی استروئیدی قوی است که به صورت مستقیم در شانه تزریق میگردد.

طب سوزنی: به آزادسازی گره های عضلانی ایجاد شده ثانویه به مشکل شانه کمک می کند.



مرحله (آب) ذوب شدن: با درمان مناسب حرکت شانه آهسته آهسته بهبود می یابد. بدست آوردن مجدد و کامل حرکات و قدرت به طور معمول از ۵ ماه تا ۲ سال به طول می انجامد.

در مجموع طول کل مدت بیماری بطور معمولاً ۱۸-۱۲ ماه است ولی ممکن است حتی تا ۳.۵ سال (۴۲ ماه) هم طول بکشد؛ این مدت، از بیماری به بیمار دیگر و حتی از یک شانه به شانه دیگر فرق دارد و قابل پیش بینی نیست

تشخیص شانه منجمد

تشخیص این بیماری با گرفتن شرح حال دقیق و معاینه کامل بیمار است و لزوماً در همه بیماران نیازی به تهیه ام آر آی نمی باشد.

شانه یخ زده چگونه درمان می شود؟

با گذشت زمان ممکن است شانه یخ زده بهبود یابد. درمانهای ساده به کنترل درد و بازگشت حرکت کمک میکنند.

یکی از قسمت های مهم درمان، نرمش های کششی است که تحت نظر فیزیوتراپ برای برگرداندن دامنه حرکت به مفصل انجام میشود. نحوه انجام نرمش های کششی شانه در سایت اینترنتی مرکز بطور مفصل توضیح داده شده است.